Préparation à la retraite

DUREE

2 jours (14 heures)

PUBLIC

Toute personne souhaitant préparer sa retraite, cesser son activité, passer le relais, élaborer son nouveau projet de vie et fonder son nouvel équilibre sur ses valeurs et potentiels personnels

Toute organisation désireuse d'accompagner ses collaborateurs dans cette démarche

PREREQUIS

Aucun

OBJECTIFS

Cette formation propose un véritable coaching retraite :

- Préparant ce cap sensible à franchir, en raison des bouleversements tant biologiques et psychiques, que sociaux ou encore financiers,

- Abordant les questions psychologiques et les bases d'une bonne hygiène de vie

METHODES PEDAGOGIQUES

Temps d'apprentissage : apports théoriques. Temps d'expérimentation : mises en situation. Temps d'échange et d'analyse sur le vécu du participant. Chacun est un acteur important dans la formation. Remise d'un document de référence

EVALUATION

Exercices récapitulatifs à la fin de chaque module

INTERVENANT

Relaxologue, consultant en communication et développement personnel. Conseil RH et coach

LIEU

Chez EvryWare, site Client ou à distance

VALIDATION

Attestation de formation

Version 2023-04-26

Elaborer son projet de vie

La définition de la retraite

- Aborder une situation de changement
- Définir ce que l'on souhaite faire
- Réfléchir à l'utilisation d'un temps libre retrouvé
- Donner un sens à cette nouvelle tranche d'existence

Les représentations de la retraite

- La retraite : un acquis social
- La signification du terme de retraite
- La maturescence
- Le rapport au travail

L'expérience du changement

- La construction de son avenir
- Les étapes du changement

Le projet de vie

- Le syndrome du survivant
- Les comportements symptomatiques
- Les rituels, la résilience

Mise en situation : le départ

Poser les bases d'une bonne hygiène de vie

Le corps

- Le respect de soi (test gestion du stress)
- Réajuster son hygiène de vie (exercices physiques, équilibrage alimentaire…)

Les relations (Test sur référentiel communicant)

- Aménager de nouvelles relations de couple
- Réinventer une nouvelle dimension familiale

La mémoire

- Comprendre les mécanismes de la mémoire
- Stimuler et entretenir la mémoire

Top – Départ, la 1ère année

- Apprendre à se connaître, au travers d'une véritable écoute
- Répertorier ses « groupes d'appartenances »
- Être acteur de sa retraite
- Les éléments centraux d'une retraite active
- Les thématiques, valeurs & ressources
- Les rêves & envies
- Le principe de réalité
- Une transition réussie
- La méthodologie
- Le blason
- Le plan d'actions
- Actions à court, moyen et long terme

Stratégie de réussite : points d'appui, axes d'amélioration